ЧТО ДЕЛАТЬ? ЕСЛИ ДИАРЕЯ У РЕБЕНКА

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается с января 2006 г.

Толока

Помощь от природы

Май 2019 г. ● № 5 (161)

В НОМЕРЕ:

Лечим
ГЕПАТОЗ ЖИРОВИКИ ПИЕЛОНЕФРИТ

Плюс рубрика
МОЙ РЕЦЕПТ

ИДЕТ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2019 ГОДА!

БУЛЬОН ИЗ КУРИНЫХ ЛАПОК ОТ АРТРИТА

МЕДУНИЦА И СЕРДЦУ, И ЖЕЛУДКУ ПРИГОДИТСЯ!

НАШ ЭКСПЕРТ

АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ,
ВРАЧ С 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ В ФИТОТЕРАПИИ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
19475 «Пресса России»,
П1200 «Почта России»

ISSN 1991-5918

19005>

9 771991 591679

Реклама

5 советов:
как предотвратить инсульт и инфаркт

Неутешительная статистика говорит о том, что профилактикой инсульта и инфаркта нужно заняться как можно раньше. Предлагаем ознакомиться с нашими рекомендациями.

Избегайте продуктов с высоким холестерином

Разнообразьте свое питание так, чтобы большую часть рациона составляли фрукты, овощи, зелень и продукты, богатые клетчаткой. Выбирайте диетические сорта мяса (куриная грудка, индейка, кролик). Для нормализации соотношения «вредного» и «полезного» холестерина употребляйте продукты, богатые омега-3 и омега-6. Это рыба, тыквенные семечки, льняное масло, миндаль.

Забудьте об алкоголе и курении

Употребление алкогольных напитков с каждым годом подводит ближе к диабету и инсульту. А курение, увеличивает вероятность ишемического инсульта или инфаркта в несколько раз.

Контролируйте уровень кровяного давления

Высокое давление способно увеличить риск развития инфаркта и инсульта. Поэтому так важно регулярно его измерять и поддерживать в норме.

Принимайте препараты АСК

Ацетилсалициловая кислота (АСК) уменьшает процесс тромбообразования. Это позволяет минимизировать вероятность развития инфаркта миокарда, а также снизить риск возможной смерти от инфаркта миокарда.

В Европейских рекомендациях по артериальной гипертензии (АГ) указано, что всем пациентам с АГ, имеющим повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, следует назначать низкие дозы АСК* – препараты на основе АСК в низких дозировках. Одним из таких препаратов является «Сановаск».

«Сановаск» – это отечественный препарат, который производится из сырья собственного синтеза.

«Сановаск» единственный препарат АСК, который производится в трёх дозировках: 50 мг, 75 мг, 100 мг. Разнообразие форм выпуска облегчает подбор дозировки АСК для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, тромбоза вен, инфаркта миокарда, инсульта головного мозга.

avexima

Адрес: 125284, г. Москва, Ленинградский пр., д. 31А, стр. 1. Сайт: www.avexima.ru

*2007 ESH-ESC Practice Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: ESH-ESC Task Force on the Management of Arterial Hypertension. J Hypertension 2007; 25(9):1751-62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Слово редактора

Здравствуйте, уважаемые читатели! В преддверии великого праздника — Дня Победы — примите искренние пожелания крепкого здоровья, долгих лет жизни. И пусть над нашими головами всегда будет мирное небо!

Нет ничего страшнее войны. Вот и Валентина Анатольевна ВОЛКОВА свое письмо в редакцию посвятила этой теме. Она родилась и выросла под славным Сталинградом и гордится этим. Каждый год в День Победы они с мужем возлагают цветы на Мамаевом кургане, ведь среди участников Сталинградской битвы, отдавших свои жизни, был и дед Валентины Анатольевны.

История жизни этой женщины похожа на десятки историй других детей послевоенного времени. Росла болезненным ребенком. Отец перенес первый инсульт в 35 лет, часто лежал в больнице. Мать работала почтальоном, и девочка помогала ей разносить почту, продавать открытки. К 62 годам в личном арсенале болячек у Валентины Анатольевны — ишемический инсульт, артроз, проблемы с позвоночником, диабет. Но женщина не сдается. Три года назад стала выписывать нашу газету. Вместе с мужем читает ее от корки до корки и активно применяет рецепты для оздоровления организма, придерживается рекомендаций по питанию. А потому есть еще порох в пороховницах! Так держать!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

Читайте в этом выпуске

ВОПРОС-ОТВЕТ
Разнообразное питание — ключ к здоровью 4
Как бороться с ВПЧ? 5

ПОГОВОРИМ?
Страдания подпитывают наши болячки 6
Иммунотерапия опухолей: есть надежда! 7

ПИЕЛОНЕФРИТ
Если почки атакует инфекция..... 8
Вересково-кипрейный чай — отличное решение! 9
Особенности питания 9
Морковное лечение 9
Три лучших рецепта от пиелонефрита по версии Интернета 10
Лечить воспаление почек — задача не из легких 12
Глиняные лепешки — на поясницу 13
От острого до хронического — один шаг 14

ГЕПАТОЗ
Защитите печень от перерождения 15
Три лучших рецепта от гепатоза по версии Интернета 16
Витамин B_{15} — гепатопротектор?..... 17
Три способа оздоровления печени 18
Диабет и дисбактериоз усложняют дело 19
Восемь «нет», или Особенности диеты..... 20
К болезни привели... лекарства 21
Маточное молочко — для печени 22
Помогли диета, витамины и артишок..... 22
Соки цитрусовых при гепатозе 23

ЛИПОМА
Капсула под кожей.....24
Разгрузите печень — и жировики исчезнут..... 25
Три лучших рецепта от липомы по версии Интернета 28

МОЙ РЕЦЕПТ
Лечилась березовым дегтем с молоком .. 30
Папилломы боятся хозяйственного мыла..... 30
Медуница и сердцу, и желудку пригодится 31
Мед из одуванчиков от изжоги и не только..... 32
Если диарея у ребенка 33
Вылечил колено куриными лапками..... 33
Три способа снизить сахар в крови..... 33

Разнообразное питание — ключ к здоровью

? *Кальций широко известен как исключительно полезный для зубов минерал. А недавно мне попалась информация, что без витамина K_2 кальций может оказаться в неправильных местах. Утверждают, что этот витамин направляет кальций в кости и зубы, а вот при его дефиците минерал способен «заблудиться», осесть в артериях и вызвать сужение и затвердение последних. Хотелось бы услышать мнение специалиста. Если связь этих двух элементов действительно так важна в организме, какие продукты лучше сочетать?*

Валентин Петрович, Гомельская обл.

Отвечает биохимик, фитотерапевт, диетолог Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

Для того чтобы кальций усваивался из продуктов питания или БАДов, кроме самого кальция необходимо наличие витамина D_3, поэтому в препаратах обычно они присутствуют вместе. А чтобы кальций попадал туда, куда надо — то есть в зубную ткань или же в кости, действительно, необходим витамин K_2.

Если вы питаетесь разнообразно, едите яйца, сливочное масло, творог, другие продукты животного происхождения (K_2 содержится еще в паштете из гусиной печени, твердых сырах (в мягких его меньше), куриной грудке и печенке), а также квашеную капусту, соленые огурцы, то он в ваш организм поступает почти в достаточном количестве.

К тому же витамин синтезируют и кишечные бактерии, если человек не страдает дисбактериозом, а суточная норма потребления K_2 невелика — всего 180-200 мкг.

Если же питание только вегетарианское (в зеленых овощах и других растительных продуктах содержится в основном лишь витамин K_1, который таких задач не осуществляет), тогда K_2 будет недоставать. А при его отсутствии витамин D не выполняет своих функций и может быть токсичным для организма.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Симптомы недостатка витамина K_2 – носовые кровотечения и кровоточивость десен, упадок сил и быстрая утомляемость организма, преждевременное развитие остеопороза. В этом случае назначают препараты с K_2. Принимать такие медикаменты без назначения врача не рекомендуется, так как его избыток опасен (тромбозы, инсульты).

Для хорошего встраивания кальция в костную ткань кроме витаминов D и K_2 необходим еще и магний (также он нужен для нормальной работы сердца). Им богаты овощи, пшено, овсянка, ячневая крупа, фундук, кешью, халва, какао, шоколад, хлеб, морская капуста. Так что важна не только связь кальция и витамина K_2, но и достаточное количество витамина D и магния. Ключ к этому – разнообразное питание.

Акция

МАТРИЦА ЗДОРОВЬЯ

Уважаемые читатели, приглашаем вас принять участие в новой акции. Специально для наших подписчиков известный московский нумеролог Сергей КУЗНЕЦОВ разработал Матрицу здоровья. Это математически просчитанный и запрограммированный на здоровье рисунок. Его можно носить с собой или хранить там, где чаще всего бываете.

Хотите получить Матрицу здоровья — отправьте в редакцию до 1 июля (по почтовому штемпелю) ксерокопии подписных абонементов на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на 2-е полугодие 2019 года, а также малый конверт с маркой и вашим адресом. Матрица здоровья будет отправлена не позднее 15 августа 2019 г.

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
42965 (полугод.), **46353** (для пенсионеров) «Пресса России»,
П1203 (полугод.), **П1202** (для пенсионеров) «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»
19475 «Пресса России»,
П1200 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Адрес для писем:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Народный доктор», с пометкой «Матрица здоровья».

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210).

Телефон для справок (4812) 64-75-65.

Как бороться с ВПЧ?

? Одно из наиболее распространенных гинекологических заболеваний — вирус папилломы человека (ВПЧ). Читала, что не допустить его прогрессирования помогает травяное масло. Измельчить и смешать по 4 ст.л. сухой травы зверобоя и золототысячника, залить смесь в эмалированной посуде 1 л оливкового масла и выдержать час на кипящей водяной бане. Дать настояться неделю, затем процедить и принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды до окончания лечебного средства. Такие курсы проводить регулярно один раз в год. Стоит ли верить этому рецепту, ведь даже аптечные лекарства не могут побороть этот вирус?

Надежда, г. Винница

Отвечает биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Увы, ни зверобой, ни золототысячник не имеют противовирусных свойств. Эффективнее делать спринцевания соком чистотела, смешанным с кипяченой водой 1:1, крепким отваром травы и корня чистотела или кипяченой водой с эфирными маслами чайного дерева и/или лаванды (в бутылку со 100 мл воды добавить 10-15 капель масла и взболтать). Противовирусной активностью обладает и репчатый лук. Его свежевыжатый сок для спринцевания и тампонов разводят водой в 5-10 раз. Процедуры нужно проводить ежедневно утром и вечером, а лучше, если нет раздражения, — трижды в день до исчезновения проявлений.

Уважаемые читатели, приглашаем вас к разговору в нашей новой рубрике «Поговорим?». Пишите, как вы боретесь со своими болячками, в чем находите радость и смысл жизни. Делитесь своими советами и наблюдениями!

Страдания подпитывают наши болячки

Еще грудным младенцем я попал в больницу с неясным диагнозом. Стали колоть антибиотики (как позже выяснилось, зря). Потом периодически случались запоры и появлялась пищевая аллергия. Лет с двух отец начал меня приучать к физическим упражнениям, и в три года я уже умел делать подъем с переворотом на турнике. Годам к восьми регулярные занятия физкультурой с отцом сделали свое дело: все болезни прошли, в том числе пищевая и другие аллергии.

Я очень хотел стать спортсменом, но после девятого класса по настоянию матери пошел учиться на экономиста в колледж. Из-за переживаний (и крушения надежд на туманную, но все же такую желанную спортивную карьеру) уже через два месяца после поступления в колледж у меня появилась кровь в стуле.

Поставили диагноз: неспецифический язвенный колит. От приема лекарств быстро стало лучше, но через неделю после выписки из больницы опять пошла кровь.

Показался проктологу и снова начал пить лекарство. Пока принимал, было нормально, как только прекращал — появлялась кровь. Понял, что нужно искать какое-то другое лечение.

Стал читать литературу о целительстве. В ней часто говорилось, что источником большинства болезней является стресс. Думаю, в моем случае так и было.

Занялся чтением книг по психологии, стрессам. И решил пойти учиться на психолога.

С начала болезни эмоциональное состояние было подавленным. Оно, как я понимаю теперь, и подпитывало постоянно мою болезнь. А в вузе благодаря различным тренингам я успокоился. Наступила ремиссия на полтора года (раньше она никогда не длилась дольше двух недель).

В 21 год занялся медитацией. Концентрировался на дыхании, а потом на актуальных переживаниях. Постепенно учился чувствовать себя, достигать релаксации. И это положительно сказалось на самочувствии.

Многие знают, что искренняя радость помогает в борьбе с тяжелыми болезнями. Так вот, чтобы испытывать эту искреннюю радость, нужно выполнять свое предназначение. А чтобы найти его — развивать навыки самонаблюдения, повышать уровень своего осознания. Чем выше уровень осознанности, тем меньше в жизни человека страданий. Ну а страдания, как вы понимаете, подпитывают наши болячки.

Роман,
г. Санкт-Петербург

Иммунотерапия опухолей: есть надежда!

Еще недавно в лечении опухолей альтернативы не было — операция, химиотерапия, облучение. Сейчас все может измениться благодаря открытиям в области биологии и иммунологии, особенно иммунотерапии опухолей.

Если человеку искусственно ввести чужеродный белок (антиген), в том числе яд, то организм немедленно начнет синтезировать антитела, чтобы его уничтожить. Наряду с этим иммунная система начинает вести усиленный иммунологический надзор и уничтожать все инородное в организме, включая бактерии, вирусы, больные, предраковые и раковые клетки.

Ученые-иммунологи Джеймс Эллисон из Онкологического центра им. М.Д. Андерсона Техасского университета и Тасуку Хондзё из Киотского университета получили в 2018 году Нобелевскую премию за свои открытия. Эллисон изучал белок, который образуется на поверхности основных клеток — организаторов иммунного ответа, и препятствует этому ответу. Если найти способ уничтожения такого белка, то миллионы людей получат шанс полностью излечиться от рака. Тасуку Хондзё исследовал другой белок иммунных клеток, который не дает опухоли развиваться. Это открытие также возможно использовать при лечении рака. И самое главное — такое лекарство уже существует за рубежом!

Сергей АНДРЮШИН,
биолог, г. Инза

Огород.ru

НОВИНКА!

Друзья!
К началу дачного сезона
мы представляем вам
цикл журналов
от портала Огород.ru

Важные нюансы

Подробные мастер-классы

«Работа над ошибками»

На страницах журналов вы найдете немало полезных рекомендаций по посадке и уходу за растениями, основанных на богатом опыте бывалых огородников и экспертов. Позаботьтесь о любимых культурах вместе с нами!

Реклама

Спрашивайте
в точках продаж!

ПИЕЛОНЕФРИТ

ЕСЛИ ПОЧКИ АТАКУЕТ ИНФЕКЦИЯ

Валентин ДУБИН, натуропат, г. Москва

Воспаление почек — серьезное заболевание, возникающее вследствие бактериального инфицирования и генетической предрасположенности и трудно поддающееся лечению. Коварность пиелонефрита в том, что зачастую он начинается и протекает незаметно.

Пиелонефритом может заболеть любой человек, независимо от возраста, пола и состояния организма. Как правило, у пациентов обнаруживаются сопутствующие заболевания мочевыделительной системы, например, мочекаменная болезнь и др.

Средства народной медицины применяют после снятия острого воспаления антибиотиками.

Популярное снадобье, применяемое при остром пиелонефрите и рекомендуемое урологами, — клюквенный морс, который способствует восстановлению работы почек и оказывает бактерицидное действие.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Пиелонефриту бывают подвержены люди с наследственной предрасположенностью, пациенты, перенесшие урологические заболевания, беременные, женщины в возрасте от 20 до 40 лет.

Мужчины болеют пиелонефритом реже, но переносят это заболевание значительно тяжелее.

Самое негативное последствие пиелонефрита — почечная недостаточность.

Вересково-кипрейный чай — отличное решение!

В подростковом возрасте переболела острым пиелонефритом. Но, скорее всего, не вылечилась до конца. Поэтому болезнь стала хронической и периодически обостряется. К основному лечению всегда подключаю вересковый чай. 1 ч.л. измельченной сухой травы вереска обыкновенного заливаю 1 ст. кипятка и настаиваю 10 минут. Затем процеживаю и пью в течение дня. Курс — неделя. Через две недели перерыва курс повторяю.

Ольга САФОНОВА, г. Гродно

Комментирует врач-терапевт Ирина Александровна ЛЕБЕДЕВА (г. Могилев)

Вереск обладает противовоспалительным, антисептическим и мочегонным действиями. Его очень часто используют в терапии воспалительных заболеваний выделительной системы (цистит, пиелонефрит, уретрит и др.).
Но лечение хронического пиелонефрита требует более сильных средств. Поэтому к вереску я бы добавила еще и кипрей. Смешать в равных частях измельченную сухую траву вереска с ферментированной травой кипрея узколистного. 1 ч.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять 10-15 минут. Процедить, пить по 1-2 ст. в день, добавляя 1 ч.л. меда, если нет на него аллергии.

Противопоказания: *моче- и желчнокаменная болезнь, пониженная кислотность желудка, запоры, низкая свертываемость крови, беременность и период кормления грудью.*

Особенности питания

Соблюдение особо строгой диеты при лечении не требуется, достаточно отказаться от острой и соленой пищи, алкоголя, копченостей. Включать в каждодневный рацион продукты с большим количеством витаминов. При пиелонефрите в организме должен пополняться запас калия и витаминов группы В, С, Р. Также рекомендована пища, имеющая мочегонное свойство. При заболевании важен определенный питьевой режим. Если человек никогда не страдал артериальной гипертензией и у него нет отеков, то каждый день нужно выпивать около трех литров жидкости (полезны витаминные напитки, минеральные воды, морсы, кисели, компоты). Предпочтительнее пить морсы из клюквы и брусники, ведь они обладают еще и противовоспалительным действием.

Валентин ДУБИН, натуропат, г. Москва

МОРКОВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Снять воспаление почек поможет морковная ботва. Вечером 2 ст.л. сухого сырья залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Пейте теплым по 1/3 ст. четыре раза в день до еды. Курс длительный – более полугода, зато результаты исключительные.

Денис КИРПА, биоэнергет, г. Луганск

Три лучших рецепта от пиелонефрита по версии Интернета

Комментирует травница Ольга Георгиевна ЯШЕНИНА (пос. Мятлево Калужской обл.)

1 ИМБИРНАЯ НАСТОЙКА

30 г хорошо промытого корня имбиря с кожицей натереть на средней терке. Массу залить 200 мл водки в таре из темного стекла и плотно закрыть крышкой. Настоять две недели в темном месте. Затем развести настойку с водой 1:1. Принимать по 10 капель, разбавленных небольшим количеством воды, трижды в день. Курс — две недели.

Комментарий. У имбиря много полезных свойств, однако при лечении пиелонефрита его не применяют.

2 ТРИО ДЛЯ ПОЧЕК

Смешать по 1 ст.л. измельченного сухого корня солодки, травы хвоща полевого и несколько ягод можжевельника. Залить 700 мл воды, кипятить 10 минут. Настоять, процедить. Принимать по 30 мл два-три раза в день. Воспаление пройдет за несколько дней, но лучше пройти месячный курс.

Комментарий. Корень солодки лучше использовать как противовоспалительное при болезнях бронхолегочной системы. А хвощ и можжевельник можно применять для лечения хронического пиелонефрита, но в острой стадии они противопоказаны. Лечиться можжевельником не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах, беременности.

3 СМОРОДИНА И КРАПИВА

Две небольшие веточки черной смородины и пять небольших веточек крапивы (все сырье сухое, измельченное) залить 1 л кипятка. Кипятить 15 минут, настоять до средней температуры, процедить. Пить трижды в день вместо чая. Курс — две-три недели. Перерыв — неделя, и курс повторить.

Комментирует биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Черную смородину и крапиву лучше использовать порознь. Их сочетание грозит тромбозом, а при болезнях сердца и сосудов (тромбофлебите, например) и для тех, кто перенес инфаркт, оно смертельно опасно. У смородины в лечебных целях используют не ветки, а почки, листья и плоды, у крапивы — молодые листья и мягкие верхушки травы.

Чай. 5 ст.л. измельченных листьев (сухих или свежих) залить 1 л кипятка, настоять в термосе 40-60 минут, выпить за день в пять-шесть приемов вместо чая и кофе. Можно с сахаром или медом.

Крапиву лучше сочетать с растениями, снижающими свертываемость крови (трава донника, кора ивы). Она может спровоцировать фотодерматозы. Противопоказана при повышенной свертываемости крови и сердечно-сосудистых болезнях, маточных кровотечениях из-за новообразований, во время беременности. Превышение дозы может привести к задержке мочеотделения.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим НОВИНКУ - «Сибирский Травник».

ТОЛЬКО ДО 7 ИЮНЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0656

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кото-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать **«Сибирский травник»** может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произростающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отноешние к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский травник».** Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский травник»** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

Реклама
ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Лечить воспаление почек — задача не из легких

У меня пиелонефрит выявили в 35 лет. Он был связан с мочекаменной болезнью: нарушение солевого обмена и вызванное им образование камней в почках привело к воспалению. Я долгое время не решалась прибегнуть к помощи трав. Острую форму заболевания обычно снимала антибиотиками, нитрофуранами, сульфаниламидными препаратами. Но добиться полного излечения не удалось. Заболевание перешло в хроническую форму.

ПОЧЕМУ Я ВЫБРАЛА ТРАВЫ

В больнице, где я лежала, очень многие были с пиелонефритом. И самого разного возраста: девчонки-подростки, женщины моих лет, пожилые. Было много среди них и страдающих, как я, мочекаменной болезнью. Всем нам требовалось длительное лечение антибиотиками, которые сильно влияют на организм, дорого стоят, вызывают привыкание микробов, имеют противопоказания к применению. В противовес этому травы для почек доступны, безопасны, действенны, редко имеют противопоказания и могут применяться долго. Поэтому я выбрала травы, как и многие другие мои товарищи по несчастью. Ведь хоть заболевание это почечное, но часто страдает и печень: во время гнойного процесса образуется много микробных токсинов, нейтрализовать которые должен именно этот орган. А лекарства только больше его напрягают. Поэтому и травяные сборы для лечения пиелонефрита, которые я использовала, включали травы, необходимые для поддержания печени. Не хотелось запускать болезнь, ведь в тяжелых случаях, когда уже наблюдается почечная недостаточность, страдает и желудочно-кишечный тракт. Людей, судя по рассказам, мучают тяжелые гастриты, задержка жидкости в организме, больное сердце, высокая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Может развиться сердечная недостаточность. Еще страдает нервная система, человек становится раздражительным. Мне не хотелось всех этих последствий.

ДИЕТА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

Врачи сказали, что хронический пиелонефрит не требует ограничений в пище. Но личный опыт подсказывал, что жареное, соленое, копченое, острое, горчица и хрен ухудшают мое состояние. Еще на меня плохо действовал алкоголь, включая пиво, а также газированные напитки, жирные сыры, бульоны. Хорошо влияли арбузы, дыни, тыква, огурцы, баклажаны, крапива, морковь, ягоды. Особенно шиповник. Пила отвар из него и в периоды обострения, и между ними. Отвар готовила на сутки (из расчета 2 ст.л. сухих плодов на 1 ст. кипятка, настаивала в термосе), пила его с добавлением меда и лимона. Некоторое время принимала лекарственные мочегонные препараты, которые приводят к потере калия. Его восполняла курагой, изюмом, свежими огурцами, морковкой, свеклой, печеным картофелем, медом.

Врач сказал, чтобы добиться устойчивого результата, параллельно с пиелонефритом необходимо пролечить воспаления придатков, гайморит и кариозные зубы: где бы инфекция ни гнездилась, она переносится в почки и оседает там.

СОБСТВЕННО ЛЕЧЕНИЕ

При обострении пиелонефрита я прошла курс лечения аптечными препаратами и лекарственными растениями, которые одобрил врач. После затихания воспалительного процесса лечилась только травами.

Сбор 1. При хроническом пиелонефрите его можно применять длительно. Смешивала в равных весовых частях измельченные сухие плоды шиповника, траву зверобоя, золототысячника и золотарника, лист березы, шишки хмеля, корень цикория. 1 ст.л. смеси заливала кипятком, держала на водяной бане 30 минут, потом настаивала час. Процеживала, добавляла 2 ч.л. меда и 1 ст.л. сока подорожника (можно пастушьей сумки или тысячелистника). Пила по 100 мл три раза в день за полчаса до еды в течение трех месяцев. Потом делала на две недели перерыв. У этого сбора, по моему личному опыту, хороший мочегонный и противомикробный эффект. А врач говорит, что он еще укрепляет сосуды, делает их более эластичными.

Сбор 2. Смешивала в равных частях измельченную сухую траву хвоща полевого, череды, пустырника, фиалки, шишки хмеля, лист крапивы и брусники. Готовила и принимала так же, как и первый сбор.

Были и другие сборы, все лечение заняло больше года, но результаты анализов порадовали: здорова!

Полина МАРКОВИЧ, г. Калининград

Глиняные лепешки — на поясницу

В прошлом году обострился пиелонефрит. По совету знакомых решила попробовать такое лечение.

Голубую глину разводила теплой водой до густоты сметаны и оставляла на некоторое время. Остатки жидкости сливала, а глиняную массу перед сном равномерно наносила на область почек. Накрывала полиэтиленом и укутывала шарфом на полчаса. Затем смывала теплой водой и утепляла спину.

В стакане теплой кипяченой воды разводила по 0,5 ч.л. пищевой глины и яблочного уксуса. Пила раз в день за полчаса до еды.

Так лечилась две недели. Параллельно принимала ванны. 0,5 кг сухой травы хвоща полевого заливала 3-5 л кипятка и кипятила полчаса. Слегка остужала, процеживала и выливала в ванну. Сделала 10 процедур по 30 минут через день.

Татьяна, г. Солигорск

Комментирует травница, инструктор по йоге Александра Алексеевна КОРОТАЕВА (г. Подольск)

Глина адсорбирует токсины, с которыми сложно справиться больным почкам. Но это лишь немного может облегчить болезнь. Автору рецепта скорее помогли ванны с отваром хвоща полевого. Он, действительно, очень эффективно лечит почки. Препараты растения обладают спазмолитическим, антимикробным, общеукрепляющим, мочегонным свойствами.

От острого до хронического — один шаг

Хронический пиелонефрит возникает как следствие острого и может протекать бессимптомно, с незначительными проявлениями или демонстрировать стадии активного воспалительного процесса.

К сожалению, сегодня все чаще фиксируются атипичные формы течения заболевания, обусловленные устойчивостью бактерий к лекарствам.

Лечение антбиотиками дает более быстрый эффект, если начать его с первого же дня обострения болезни. Важно соблюдать некоторое время строгий постельный режим, постоянно пребывая в тепле. В таком случае кровоток в почках активизируется, и воспаление быстрее идет на убыль.

При хроническом пиелонефрите курс приема антибиотиков — от шести до восьми недель. Параллельно с медикаментозным лечением часто практикуется применение вспомогательных методов и средств терапии, доступных в домашних условиях.

◆ Для снятия воспаления мочевого пузыря, часто сопровождающего пиелонефрит, смешать в равных весовых частях измельченные сухие березовые почки, лист толокнянки и траву тысячелистника. 5 ст.л. смеси залить 1 л кипятка, настоять до остывания, процедить и выпить весь объем в течение суток по половине стакана на прием.

◆ 1 ст.л. измельченной зелени укропа залить 0,5 л кипятка, настоять в течение часа. Пить настой по 0,5 ст. три раза в день перед едой.

◆ Для снятия болей и спазмов при хроническом пиелонефрите пить в течение дня слабый ромашковый настой (1 ст.л. сухих цветков на 400 мл кипятка). При остром пиелонефрите готовить более концентрированное средство (1 ст.л. сырья на 200 мл кипятка). Пить по 100 мл дважды в день, последний прием — перед сном.

◆ *Рецепт староверов*. С утра 2 ст.л. размятых ягод жимолости залить 1 л крутого кипятка, настоять под крышкой шесть часов. Это дневная норма. Пить по 0,5 ст. настоя несколько раз в день не более двух недель.

◆ Ягоды клюквы известны мочегонным и противомикробным действиями. Их можно есть свежими, а также готовить отвары и морсы.

150-200 г свежих или замороженных ягод залить 2 л кипятка и прокипятить две-три минуты. В отличие от многих других народных средств, клюква совершенно безопасна при беременности.

◆ Настой листьев и сок из ягод брусники — уникальное средство для почек. 10 г сухих листьев заварить 200 мл кипятка, настоять под крышкой два-три часа. Пить по 200 мл дважды в день до еды в течение недели.

Смешать 50 мл сока из ягод брусники с чайной ложкой меда, выпить за 30 минут до еды. При хроническом пиелонефрите принимать смесь два-три раза в день на протяжении двух недель.

◆ Полезно есть свежую зелень укропа, петрушки и сельдерея.

Валентин ДУБИН, натуропат, г. Москва

ГЕПАТОЗ

ЗАЩИТИТЕ ПЕЧЕНЬ ОТ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Жировым гепатозом называется перерождение нормальных функциональных клеток печени (гепатоцитов) в жировые клетки, не выполняющие функций печени. В последние десятилетия больных жировым гепатозом становится все больше.

Наиболее частая причина заболевания — нарушение обмена веществ, приводящее к ожирению всего тела и печени в частности. Кроме того, большую роль в возникновении недуга играет регулярное употребление алкоголя (более 350 мл водки в неделю), наличие сахарного диабета и заболеваний щитовидной железы. Другие причины — малоподвижный образ жизни, передозировка каротина или витамина А, систематическое переедание, особенно при питании фастфудом, диеты для снижения веса (так как после них организм стремится «добрать» дефицит жиров, что и способствует их накоплению в печени), заболевания органов пищеварительной системы, а также желез внутренней секреции.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Жировой гепатоз встречается у 60-75% людей, больных хроническим алкоголизмом, если половину суточной калорийности пищи составляет алкоголь.

Высыпания на коже, болезненность суставов, хроническая усталость, обострение аллергии — все это могут быть симптомы функциональной недостаточности печени.

Три лучших рецепта от гепатоза по версии Интернета

Рецепты комментирует ведущая семинаров по травоведению и целительству, кандидат фармацевтических наук Ирина Аркадьевна ДОВЖЕНОК (г. Харьков).

При гепатозе лучше лечиться комплексно. К основному лечению добавить физическую нагрузку и диету. А эти средства использовать как вспомогательные.

1 ТЫКВА С МЕДОМ

Крупную спелую тыкву вымыть и срезать верхушку. Удалить семечки и волокна. Залить доверху подогретым светлым медом и накрыть срезанной верхушкой. Оставить тыкву в темном теплом месте на 10 дней. Готовое снадобье перелить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст.л. медово-тыквенной смеси до еды каждый день длительное время.

Комментарий. Тыква низкокалорийна, благодаря чему рекомендуется больным с ожирением, в том числе и при ожирении печени.

Можно ли с помощью этого рецепта вылечить жировой гепатоз, сказать сложно. Но благоприятное влияние как на печень, так и на весь организм будет. Противопоказание — непереносимость тыквы и меда.

2 ЛИМОННЫЕ КОСТОЧКИ

Растолочь три лимонные косточки с 1 ч.л. меда, подогретого до 40-50 градусов, до однородного состояния. Съедать свежую смесь до завтрака ежедневно три недели.

Комментарий. Косточки лимона имеют антитоксическое действие. Различные вещества, содержащиеся в них, оказывают благоприятное влияние на организм. Если гепатоз вызван токсическим поражением печени, то этот рецепт будет в точку. При гепатозах, имеющих другие причины, такое лечение тоже не помешает.

Одним словом, пробуйте. Только соблюдайте дозировку. Избыточный прием этого средства может вызвать побочные явления.

3 СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

Нарезать сырую очищенную свеклу кружками и заполнить ею трехлитровую банку. Залить доверху теплой кипяченой водой, положив корку сухого ржаного хлеба. Оставить в теплом месте на неделю. Готовый напиток процедить и хранить в холодильнике. Пить по стакану кваса раз в день. Курс — три месяца, после двухнедельного перерыва лечение повторить.

Комментарий. В свекле содержатся бетаины, которые обладают гепатопротекторными свойствами — защищают печень от вредных факторов. Поэтому влияние будет позитивным. Особенно если причина гепатоза — токсическое поражение печени, в т.ч. и алкоголем.

Только помните, что свекла снижает АД, поэтому людям со склонностью к пониженному давлению лучше воздержаться от использования такого рецепта.

НОВИНКА

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сохраните сердце здоровым!

Помогите себе и детям дожить до 100 лет.

СЕРДЦЕ
как сохранить его здоровым
Эффективные диеты и упражнения, которые помогут избежать атеросклероза и болезней сердца
Реклама

● Эффективные диеты

● Простые упражнения

● Советы кардиолога

В нашей книге-журнале собрана вся информация о сердце.
Мы расскажем о профилактике болезней сердца, о том, как изменить образ жизни, какие диеты и упражнения помогут восполнить и сохранить ресурсы сердца, какие витамины называют сердечными, и почему.

120 страниц полезной информации

Спрашивайте в точках продаж!

Витамин B_{15} — гепато-протектор?

? *Слышал, что при гепатозе полезно каждый день съедать по пять ядер абрикоса. Высокое содержание в них полезного витамина B_{15} благотворно влияет на печень и восстанавливает ее клетки. Так ли это?*

Петр, г. Жодино

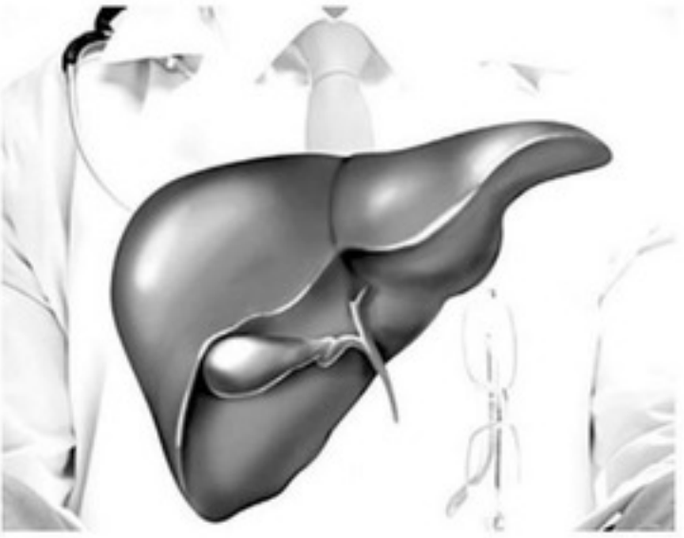
Отвечает биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Пангамовая кислота, которую называют витамином B_{15}, вообще-то не витамин. Наш организм сам ее синтезирует и в поступлении извне не нуждается. Свойства пангамовой кислоты не изучены досконально. Известно, что она способствует усвоению жиров, поэтому дополнительные ее дозы полезны при жировом гепатозе. Чтобы получить их, совсем не обязательно колоть абрикосовые косточки. Много этого вещества в семечках тыквы, арбуза и подсолнечника, в миндале и кунжуте, фасоли и коричневом рисе, гречневой и перловой крупах. И даже в зернах пшеницы. Собственно, достаточно соблюдать обязательную при гепатозе диету.

Большие дозы пангамовой кислоты противопоказаны при высоком глазном и артериальном давлении. У пожилых людей они могут вызвать головные боли, бессонницу, раздражительность, нарушения сердечного ритма. Правда, для этого надо съесть столько абрикосовых ядрышек, что скорее отравишься амигдалином…

Три способа оздоровления печени

Поскольку лечение гепатоза требует комплексного подхода, наряду с приемом фитопрепаратов обязательно соблюдать диету, выполнять утреннюю или иную зарядку. Особенно полезны упражнения или движения с подъемом правой руки вертикально вверх, раз 10-15 в день (стимулируют работу печени, движение желчи), пешая ходьба не менее часа ежедневно.



ВАРИАНТ 1

1 **Молоко с морковным соком.** 1/3 ст. свежевыжатого морковного сока смешать с таким же количеством молока 1,5%-ной жирности, выпить медленно теплым за час до завтрака.

2 **Настой семян расторопши.** 1 ст.л. семян расторопши пятнистой (лучше измельченных) залить 1 ст. кипятка, настоять полчаса, процедить и отжать сырье. Принимать по 1/4 ст. настоя три-четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

3 **Отвар овса.** 1 ст. неочищенных зерен овса залить 2 л кипятка, держать на малом огне, пока отвар не уварится до 1 л. Настоять час, процедить и отжать сырье. Пить по 0,5-2/3 ст. отвара три раза в день за час до еды. Курс — месяц.

ВАРИАНТ 2

1 **Молоко с морковным соком.** Пить свежеприготовленную смесь натощак (*см. выше*).

2 **Мелисса и репешок.** Смешать одну часть измельченной сухой травы мелиссы лимонной и четыре части травы репешка обыкновенного. 1 ч.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить по 0,5 ст. настоя два раза в день за 20 минут до еды.

3 **Зеленый чай.** Дополнительно пить дважды в день по 1 ст. зеленого чая.

ВАРИАНТ 3

1 **Молоко с морковным соком.** Пить свежеприготовленную смесь натощак (*см. выше*).

2 **Настой свежих цветков одуванчика.** 2 ст.л. слегка подвявших цветочных головок залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, настоять полчаса, процедить. Пить по 0,5-2/3 ст. три раза в день за полчаса до еды. Каждый день готовить свежий настой. Курс — 10 дней, затем перерыв на две недели. При необходимости повторить.

3 **Отвар овса.** Способ приготовления см. выше.

Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Диабет и дисбактериоз усложняют дело

? *У меня сахарный диабет. Плюс недавно еще развился дисбактериоз кишечника. Прочитала, что это может нанести большой удар по печени — привести к ее ожирению. Так ли это и что делать?*

Татьяна П., г. Курган

Отвечает врач общей практики Лилия Рафаильевна АДЕЛЬШИНА (г. Оренбург)

Действительно, один из факторов развития жирового гепатоза — дисбактериоз кишечника, вследствие которого нарушаются все виды обмена веществ, в том числе липидного. Поэтому коррекция микрофлоры — важная часть лечения.

На фоне сахарного диабета снижается чувствительность мышц и жировой ткани к инсулину. Это приводит к повышению его уровня в крови и активному расщеплению липидов жировой ткани. В результате высвобождается большое количество свободных жирных кислот, триглицеридов, которые накапливаются в печени.

Поэтому при сахарном диабете обязательно нужно поддерживать и защищать печень, принимая гепатопротекторы, препараты, содержащие эссенциальные фосфолипиды, адаметионин, витамины группы В и Е.

Чтобы избежать жирового гепатоза, необходимо соблюдать диету с низким содержанием животных жиров и углеводов, больше есть красной рыбы, овощей, фруктов, зелени, круп.

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

журнал
«Сваты. Сканворды»

От самого известного журнала «Сваты»!

УЖЕ в продаже

Индекс ПР113
«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на журнал действует дополнительная скидка 5%

В КОМПЛЕКТЕ ВЫГОДНО

Индекс ПР119
«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Подпишись и получи скидку -50%*

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на комплект действует дополнительная скидка 10%

* При оформлении подписки на комплект на II полугодие, состоящий из двух журналов – «Сваты. Заготовки» (выходит 1 раз в месяц) и «Сваты. Сканворды» (выходит 1 раз в месяц), вы получаете скидку 50% на журнал «Сваты. Сканворды».

Реклама

Восемь «нет», или Особенности диеты

Поскольку гепатоз, особенно жировой, происходит в большой степени из-за неправильного питания, то именно его и нужно исправлять.

1 Необходимо убрать из рациона все копченое, маринованное, консервированное фабричным способом, квашеное (неважно, животные это продукты или растительные).

2 Снизить количество соли.

3 Исключить жарение как способ готовки — только варка или готовка на пару, тушение.

4 Не есть жирное мясо, а главное — полуфабрикаты (сосиски, сардельки, в которых жир находится в скрытом виде), а также бульоны мясные, рыбные и грибные.

5 Исключить из рациона кислые овощи, фрукты и ягоды, так как кислое раздражает печень: ревень, щавель, цитрусовые, кислые яблоки, клюкву, облепиху, барбарис и т.п., а также лук, чеснок, блюда из бобовых, грибы в любом виде.

6 Отказаться от острых приправ, в том числе майонеза и кетчупов.

7 Не есть слоеную и другую сдобную выпечку, включая торты, пирожки, беляши.

8 Под запретом — какао и продукты на его основе (шоколад), мороженое, алкогольные и газированные безалкогольные напитки.

ЧТО МОЖНО

Рекомендуется есть не менее чем пять-семь раз в день, небольшими порциями. Полезны каши на половинном молоке, блюда из вермишели, макарон, тушеные и отварные овощи, молочнокислые продукты невысокой жирности, не более одного яичного желтка в день (однако блюда с добавлением яичных белков не ограничиваются). При повышенном весе количество жиров рекомендуется снизить, причем половину допустимой нормы должны составлять растительные масла (льняное и оливковое – по 1-2 ст.л. в день, а подсолнечное лучше не использовать). Полезно отварное белое мясо птицы, отварная нежирная рыба, отварная баранина, крольчатина. Некрепкий чай и кофе можно пить, от крепко заваренных напитков отказаться. Полезны зеленый чай и настой плодов шиповника, некислые плоды и ягоды (яблоки лучше натертые, без кожуры).

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

«ПЕСТРОЛИСТНЫЕ РАСТЕНИЯ В КОМНАТНОМ ЦВЕТНИКЕ»

Хотите добавить в ваш зеленый цветник ярких красок? Это помогут сделать не только цветущие растения, но и виды с пестрыми листьями. Они способны радовать своей красотой весь год! С нюансами их содержания и размножения помогут разобраться профессионалы, коллекционеры и опытные цветоводы. Выбирайте ярких «претендентов» из представленных в спецвыпуске – и пусть ваша домашняя коллекция заиграет всеми оттенками!

Уже в продаже!

К болезни привели... лекарства

? *Я постоянно принимаю много разных лекарств. Может ли из-за этого развиться жировой гепатоз? И что тогда делать, чтобы защитить печень?*

Леонид Федорович, г. Королев

Отвечает врач общей практики Лилия Рафаильевна АДЕЛЬШИНА (г. Оренбург)

Развитию жирового гепатоза, действительно, может способствовать прием некоторых лекарственных препаратов. Самое выраженное влияние на печень оказывают противогрибковые средства, антибиотики (тетрациклин), эстрогены, глюкокортикоиды.

Для уменьшения токсического воздействия эти медикаменты можно заменить на аналоги или схожие по действию, но с меньшим количеством побочных эффектов.

Для профилактики во время приема вышеперечисленных лекарств можно добавить препараты, содержащие эссенциальные фосфолипиды, адаметионин, растительные экстракты расторопши, артишока.

Маточное молочко — для печени

? *В одной телепередаче пчеловод советовал при жировом гепатозе принимать сухое маточное молочко: смешивать с медом и медленно рассасывать по чайной ложке натощак, не глотая. Якобы при этом восстанавливаются поврежденные клетки печени. Действительно ли такое лечение поможет? Если да, то сколько брать маточного молочка и как долго можно принимать?*

Валентина ЯКУБОВА, г. Брест

Отвечает биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Да, апилак (он же маточное молочко) рекомендуется при жировом гепатозе печени. Печеночные клетки он не восстанавливает, но мощно стимулирует большинство процессов в организме, в том числе и расщепление жиров, поэтому в комплексном лечении помогает затормозить и даже остановить накопление жира в печени. Дневная доза высушенного апилака — 30 мг (три маленькие таблетки); нативного — 300-600 мг (один или два маточника). Курс — от двух недель до месяца, через месяц можно повторить.

Смешивать апилак с медом и медленно рассасывать — не лучший способ употребления. Мед вызывает бурное слюноотделение, слюну неизбежно будете глотать — вместе с медом и апилаком, а делать этого нельзя. Маточное молочко содержит биоактивные белки. Попав в желудок, они просто перевариваются, теряя, естественно, все целебные свойства. Апилак должен всасываться в кровь через слизистые, минуя пищеварительный тракт. Он выпускается в виде таблеток или ректальных свечей. Таблетку кладут под язык и держат до полного всасывания, стараясь не глотать слюну. Но гораздо удобнее применять свечи.

Следует только учесть, что апилак — сильнейший аллерген и мощный иммунный и гормональный стимулятор. Применять его нужно с предельной осторожностью, а при склонности к аллергиям, аутоиммунных заболеваниях, нервном и половом возбуждении, новообразованиях лучше воздержаться.

Помогли диета, витамины и артишок

Недавно врач ошарашил новостью, что у меня большой риск развития жирового гепатоза, и посоветовал придерживаться диеты, принимать витамины и таблетированный препарат на основе листьев артишока — мол, он и печень поддержит, и лишний холестерин выведет. Каждый день в течение почти месяца я принимала по две таблетки три раза в день. Особых симптомов у меня не было, кроме метеоризма (изредка), поэтому изменений почти не заметила. Разве что стало меньше высыпаний на лице. Зато результаты анализов за три недели значительно улучшились. Я даже не ожидала, что диета, витамины и артишок вместе способны на такое.

Елена ТИМОФЕЕВА, г. Ставрополь

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Подпишись

ПЕРВЫЙ
журнал-наставник
о диабете

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

С 16 по 26 мая подпишись со СКИДКОЙ 5%

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Соки цитрусовых при гепатозе

? У меня в крови повышены триглицериды. Врач выписала таблетки, но от них печень стала болеть еще сильнее. Я отказалась их принимать. Слежу за своим весом, исключила из рациона жирное и острое, не ем на ночь. Говорят, при таких проблемах очень хорошо пить с утра свежевыжатый сок грейпфрута или других цитрусовых. Хотелось бы услышать мнение специалиста, так ли это. Не навредить бы…

Татьяна ПРИХОДЬКО, г. Шклов

Отвечает биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Если печень болит, дело, скорее всего, не в жировом гепатозе или не только в нем: этот недуг обычно протекает бессимптомно. Боли — признак другого заболевания печени или желчного пузыря.

Грейпфрут, действительно, тонизирует организм, благотворно влияет на печень, стимулирует расщепление жиров. Но заодно может раздражать почки и слизистую желудка и кишечника, а при нарушениях водно-солевого обмена — способствовать образованию камней в почках. Противопоказания: пониженное артериальное давление, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, энтериты, гепатит, мочекаменная болезнь, острый нефрит. И в любом случае гораздо полезнее есть грейпфрут вместе с ценными пищевыми волокнами, а не пить сок. Человеческий организм не приспособлен к подобным концентрациям.

ЛИПОМА

КАПСУЛА ПОД КОЖЕЙ

Елена ЗЯБРОВА, дерматолог, г. Луганск

Липома (жировик) представляет собой небольшую опухоль жировой ткани под кожным покровом. На коже липом не бывает. Редко, но такое образование может появляться на внутренних органах человека. В подавляющем большинстве случаев липома не опасна, однако наблюдение за ней обязательно. Липома может перерасти в раковую опухоль, если локализируется на внутренних органах (к примеру, в желудке, легком и т.п.), в результате неправильного лечения или после прокола нестерильными предметами в антисанитарных условиях. Подкожную липому диагностируют при осмотре и прощупывании. Для выявления липомы внутренних органов используют УЗИ, МРТ и рентгенографию. В спорных случаях проводят биопсию, при которой небольшое количество ткани исследуют под микроскопом. Оперативное вмешательство необходимо, если липома растет или сдавливает нервные окончания, вызывает дискомфорт, изменяет свою консистенцию, рецидивирует после удаления.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Обычно у человека возникает 1-2 образования. Очень редко встречается множественный семейный липоматоз. Он чаще возникает у мужчин в 40-60 лет.

Точные причины появления липом не выявлены. Однако известно, что наследственный фактор присутствует. А мнение, что ожирение провоцирует возникновение липом, ошибочно.

Разгрузите печень — и жировики исчезнут

На форуме в Интернете прочитала такой способ избавления от жировиков. Раз в день принимать по 1 ч.л. аптечной настойки прополиса, 0,5 ч.л. настойки календулы, одну капсулу аевита с 0,5 ст. воды (но приятнее пить с молоком) за 15 минут до еды. А еще принимать витамин С по 10 драже во время или после еды. Лечиться два месяца, сделать перерыв 10 дней и повторить курс. Но витамин С принимать тоже один раз в день? Хотелось бы услышать мнение специалиста относительно такого лечения.

Ольга Семеновна, г. Мытищи

Комментирует фитотерапевт Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

Приведенный рецепт обычно рекомендуют для лечения опухолей. Однако жировики — не совсем типичные опухоли, а доброкачественные новообразования ИЗ ЖИРОВОЙ ТКАНИ, образовавшиеся в результате закупорки выходного отверстия сальной железы. И появление жировиков обычно свидетельствует о проблемах с печенью. Именно поэтому даже после оперативного удаления липома может снова вырасти. И поэтому же иногда имеет место множественное образование жировиков, так как в организме сохраняются условия для этого.

Первым делом необходимо снизить в своей пище ЖИРЫ любого вида — и животного происхождения, и растительное масло (особенно важно уменьшить количество подсолнечного). Часто помогает голодание, держание постов, так как при этом организм очищается. Из питания нужно исключить все жирные, копченые, соленые продукты, особенно мясные полуфабрикаты — сосиски, сардельки, ветчины, консервы фабричного производства, продукты с множеством Е-добавок (красителей, стабилизаторов, усилителей вкуса и пр.). Стараться больше есть растительной пищи, каш, супов на овощном бульоне.

Хорошо очищает организм овес. 2 ст.л. зерен с шелухой залить 0,5 л кипятка, варить на малом огне 10-15 минут, настоять час, процедить, отжать зерна. Пить по 0,5 ст. настоя два-три раза в день за полчаса до еды.

Вот когда будете соблюдать эти правила, тогда поможет и приведенный рецепт. Однако витаминами А, Е и С особенно увлекаться не следует. Последние исследования зарубежных ученых показывают, что избыточное потребление перечисленных витаминов-антиоксидантов (и даже моркови с ее каротином) может привести к обратному эффекту, то есть спровоцировать опухоль, так как избыточное количество антиоксидантов «выключает» ген TP53, ответственный за уничтожение переродившихся клеток.

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com
Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

СТАРОСТЬ ПОДОЖДЕТ!

Используйте натуральную защиту от возраста

В течение всей жизни на организм современного человека обрушиваются жестокие испытания. Все они ускоряют процесс старения – окисляют и убивают тело. Эксперты же считают, что и в 50 мы можем оставаться молодыми, как в 20 лет. Почему же так не выходит на практике?

Избыточный вес, проблемы с пищеварением, запоры, газы и вздутие живота, быстрая утомляемость, головные боли, заболевания нервной системы, увядающая кожа, выпадение волос, частые простуды и аллергия. Все эти симптомы – тревожные звоночки разбалансированной работы ваших внутренних органов, а не только следствие переедания и возрастных изменений.

ПРИЧИНА ДИСБАЛАНСА

В наш организм через системы пищеварения и дыхания вместе с полезными попадают и вредные вещества, засоряя его шлаками (конечный продукт обмена). Самоочистка включается только при правильной работе всех органов. То есть если вы употребляете экологически чистые продукты и воду, ведете здоровый образ жизни, занимаетесь спортом. К сожалению, мало кто следует этим правилам.

С годами выведение шлаков (пестицидов, холестерина, солей тяжёлых металлов, канцерогенов и пр.) замедляется. Токсины копятся, окисляя клетки. Нарушается окислительно-восстановительный баланс. Организм, не успевая избавиться от отходов, начинает откладывать шлаки в соединительных и хрящевых тканях (причина возникновения целлюлита и артроза). Следом идут жизненно важные органы: кровеносные сосуды, печень, почки, кишечник, кожа, лимфатическая и дыхательная системы. В отравленном токсинами организме происходит сбой обмена веществ, а затем набор веса и нарушение здоровья.

ПОЧЕМУ МЫ ОКИСЛЯЕМСЯ

Для нормальной работы организму требуется много энергии. Мы получаем ее в результате энергообмена, важную роль в котором играет чистый воздух, движение, достаточное количество минералов и витаминов, поступающих в тело с едой и водой. Если налегать на закисляющие организм продукты (а это 80% из тех, что мы употребляем), то нарушается работа желудка. Переваривание белковой и углеводной пищи становится проблемой и причиной неполного пищеварения и усвоения важных минералов. Нехватка питательных веществ и чистой воды ведёт к нарушению кислотно-щелочного баланса (pH ниже 7,0), а значит к закислению крови. В итоге переработка еды требует все больше энергии. Клетки начинают стареть и погибать. Постоянное закисление организма провоцирует вымывание кальция из костей и его активный выброс через почки. Последствия могут быть ужасными. Разрушение костей и зубов, выпадение волос, образование камней в почках, развитие остеопороза, артроза, артрита и других заболеваний, а также формирование зоны гипертонической болезни, инфаркта и инсульта – согласитесь, невесёлая картина получается. И это в то время, когда старость можно отсрочить на долгие годы!

Факторы, влияющие на закисление организма:

- употребление в пищу 80% кислотообразующих продуктов (говяжьего, свиного, бараньего, куриного мяса, колбасы, рыбы и морепродуктов, яиц, мучного, сахара, кофе, черного чая, творога, сыра, орехов и семечек, мороженого);
- питьё хлорированной питьевой воды, напитков с высокой окислительной способностью (пастеризованных соков, кока-колы и лимонада), алкоголя;
- приём лекарственных препаратов и антибиотиков;
- никотин и загрязнённый воздух, проникающий в лёгкие;
- малоподвижный образ жизни.

КАК ОЧИСТИТЬ СЕБЯ?

Очищение организма напрямую зависит от состояния кишечника и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Регулярно употребляя клетчатку, минералы и витамины, вы поддерживаете здоровье этих жизненно важных органов. Начните с прессованных ростков пшеницы, и вы сможете очистить свой организм БЕЗ изнурительных тренировок и платных клиник. Это не просто отличное дополнение к любому рациону питания, а целый природный витаминный комплекс. В ростках пшеницы содержится 32 НАТУРАЛЬНЫХ ВИТАМИНА, включая А, В1, В6, В9, С, Е, К, – это больше, чем в других продуктах. Прессованные ростки пшеницы выращиваются без химических удобрений и срезаются на 8-й день, когда содержание витаминов, полезных минералов и аминокислот в них максимально. Сохранить это богатство природы позволяет современная технология прессовки, благодаря которой столь важный для жизни продукт не теряет своих прекрасных свойств.

Прессованные ростки пшеницы:

- способствуют улучшению пищеварения, а значит – нормализации обмена веществ;
- препятствуют развитию злокачественных образований;
- помогают укрепить иммунитет, нормализовать работу ЖКТ, устранить изжогу;
- усиливают размножение полезных микроорганизмов, что убивает патогенную микрофлору (вирусы, бактерии, грибки и пр.);
- очищают кровь и лимфу (профилактика сердечно-сосудистых заболеваний);
- вычищают каловые завалы и камни;
- бережно очищают от шлаков и токсинов, повышая выносливость и стрессоустойчивость;
- позволяют сэкономить на покупке лекарств и предотвратить развитие аппендицита, язвы, гастрита, колита, энтерита, панкреатита, холецистита, сахарного диабета и пр.;
- легко усваиваются и весят всего по 0,33 грамма.

Важный момент: одна прессованная таблетка увеличивается в желудке до 10 раз и механически стимулирует стенки желудка, что способствует быстрому насыщению и профилактике избыточного веса! Также стоит отметить, что данный продукт производится только из пшеницы российских органических хозяйств. Компания-производитель проводит собственные научные исследования и следит за качеством каждого зёрнышка. Прессованные ростки пшеницы – 100% органический продукт, не вызывающий аллергических реакций и не имеющий побочных действий!

Рекомендовано к применению:

- женщинам и мужчинам с избыточным весом (в любом возрасте);
- больным с язвенной болезнью кишечника и желудка;
- профессиональным спортсменам и активным людям;
- детям с любым диагнозом легочных заболеваний;
- тем, кто хочет узнать, что такое долголетие, здоровье и жизнь без лекарств.

Единственный продукт на земле, который не вызывает аллергических реакций!

КАК ПРИНИМАТЬ

По 1 таблетке на 10-20 кг массы тела за 20 минут до еды или через 2 часа после приема пищи. Взрослым и детям – 1-2 раза в день. Можно не жевать.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРЕССОВАННЫЕ РОСТКИ ПШЕНИЦЫ

по бесплатной федеральной линии

8-800-777-40-18

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО**

433507 г. Димитровград, а/я 73, заказ Д-5

Стоимость оздоровительного курса от 1 900 руб.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у специалиста.

Звоните прямо сейчас!

Вернем 100 % от суммы покупки на карту!

При покупке «Прессованных ростков пшеницы» вы получите бонусы на следующие покупки.
1 бонус = 1 рубль*

ИП Епифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 306 730 205 900 051. *Акция действует до 18 июня 2019 г.

Три лучших рецепта от липомы по версии Интернета

На просторах Интернета очень часто встречаются следующие рекомендации по лечению липом. Насколько можно им доверять?

Рецепты комментирует биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

1 ПЕРЦОВЫЙ КОМПРЕСС

Смочить ткань спиртом и насыпать на нее 1 ч.л. молотого черного или красного жгучего перца. Приложить к липоме на 10-15 минут. Делать компресс утром и вечером. Через две-три недели опухоль вскроется, из нее будут выходить белые сгустки.

2 ЛУК С ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ

Крупную луковицу запекать 15 минут. Остудить немного и измельчить. Добавить такое же количество натертого на терке хозяйственного мыла и тщательно перемешать. Прикладывать компресс со смесью на жировик ежедневно, пока он не вскроется.

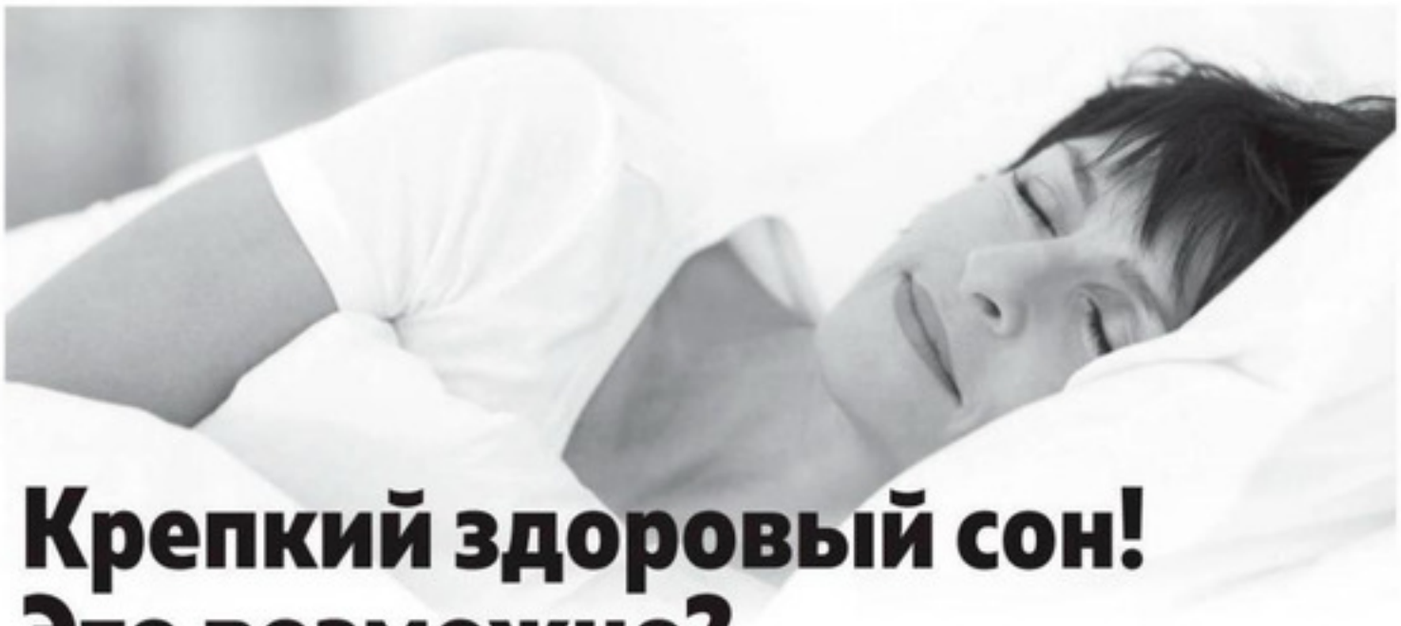
3 ЙОД И УКСУС

Смешать поровну аптечный спиртовой раствор йода и 9%-ный уксус. Смесью протирать саму липому и небольшую область вокруг нее дважды в день. Курс — полтора месяца.

В очередной раз убеждаюсь, с какой осторожностью надо применять советы из Интернета. Самое страшное, что липома хотя и доброкачественная, но все-таки опухоль, способная, пусть и в редких случаях, переродиться в злокачественную. Она имеет несколько разновидностей и подчас требует дифференциальной диагностики с другими опухолями (например, с той же атеромой — результатом закупорки сальной железы, гигромой, опухолью лимфатической железы). То есть даже профессиональным медикам бывает трудно их различить. Поэтому самостоятельно, не обследуясь, лечить новообразование мылом, перцем и йодом может быть смертельно опасно. Предлагаемые рецепты больше подходят для лечения атером и гнойников, а не липом.

Спирт с перцем и йод с уксусом неизбежно вызовут химический ожог. Печеный лук в этом отношении безопасен.

Хотя считается, что липомы не опасны, наблюдать за их поведением все-таки нужно. Липома может прорасти в другие ткани, и удаление ее будет крайне сложным, а то и невозможным.



Крепкий здоровый сон! Это возможно?

Ложусь спать в 10-11 часов вечера, но засыпаю только под утро. Бывает, что вообще всю ночь не могу уснуть. От постоянного недосыпа мучают головные боли. Посоветуйте, пожалуйста, какой-нибудь препарат для улучшения сна и нормализации засыпания.

Маргарита Савкина, г. Краснодар

В борьбе с бессонницей часто используют классические средства на основе лекарственных трав. Растительные вещества, входящие в состав этих средств, не дают мгновенный эффект, а есть группы людей, на которых они вообще недостаточно действенны.

Еще существуют комбинированные седативные препараты, которые содержат комплекс экстрактов. Обязательно перед применением изучайте состав, так как есть вероятность индивидуальное непереносимости некоторых компонентов. К тому же данные препараты часто намного дороже других средств.

Прием препаратов на основе мелатонина тоже не всегда оправдан. В большинстве случаев сон может нормализоваться только в период применения средства, потом эффект может быть утрачен.

Для многих более привычно принимать «сердечные капли» с известным запахом и пытаться уснуть. В их составе содержится фенобарбитал, а это психотропный компонент, который при регулярном применении негативно сказывается на умственной деятельности, памяти. И может вызывать привыкание. Но есть альтернатива!

С бессонницей можно побороться, применяя безрецептурный препарат **ДОБРОКАМ®**. В проведенных исследованиях он показал хорошие результаты относительно времени наступления эффекта от применения[1]. Его действие вы заметите уже на первой неделе приема. Он улучшает засыпание и сон становится крепче. При приеме **ДОБРОКАМА®** снижается раздражительность и тревожность. Препарат не вызывает привыкания, поэтому после прекращения его применения не возникает синдрома отмены[1].

ДОБРОКАМ® – препарат на основе бромкамфоры. Препарат действует быстро (с 7-го дня), курс – 10 дней. По цене доступен практически всем, а упаковка рассчитана на курс приема – 10-15 дней[2].

Берегите себя и будьте здоровы!

avexima

РУ: ЛП-000141

Адрес: 125284, г. Москва, Ленинградский пр., д. 31А, стр. 1. Сайт: www.avexima.ru. Реклама

1. Медведев, В.Э., Фофанова, Ю.С. Эффективность и переносимость терапии тревожных расстройств у пациентов с колебаниями артериального давления // Лечащий врач. 2015.
2. Инструкция по применению препарата ДОБРОКАМ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

МОЙ РЕЦЕПТ

Лечилась березовым дегтем с молоком

Избавиться от мастопатии мне помог березовый деготь. Принимала по три капли на 0,5 ст. молока три раза в день за полчаса до еды. 10 дней лечения, 10 — перерыв, потом снова повторяла курс.

Индира, г. Дербент, Дагестан

Комментирует биохимик, фитолог
Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Повезло. Народная медицина применяет березовый деготь в основном наружно. Глотать его советовали только при болезнях горла и легких.

Сейчас на многих сайтах рекомендуют лечить мастопатию березовым дегтем, принимая его внутрь. Ничего не могу сказать об эффективности этого рецепта, поскольку даже неясно, откуда он взялся. В сетевых источниках указано, что средство помогает при начальных и легких формах мастопатии. Но, во-первых, только под контролем врача. Во-вторых, аллергикам нужно пользоваться дегтем с предельной осторожностью: им он грозит анафилактическим шоком. В-третьих, березовый деготь содержит канцерогены и противопоказан в период кормления грудью, беременности и даже подготовки к ней.

Папилломы боятся хозяйственного мыла

На ночь легонько натирала мелкие папилломы на шее хозяйственным мылом (72%). Можно сухим мылом мокрую кожу или наоборот. Утром смывала, и так три-четыре дня подряд. После этого кожа воспаляется, краснеет, слегка чешется. Значит, процедуры нужно прекращать. Через пару дней кожа принимает здоровый вид, а от папиллом не остается и следа. Проверено неоднократно.

Нельзя таким образом прижигать поврежденную папиллому, а также применять метод часто — лучше убирать по одной. Не дергать! Не ковырять! Не тянуть!

Вера, г. Глухов

ЧИТАЙТЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Уважаемые читатели, с 16 по 26 мая пройдет Всероссийская декада подписки на газеты и журналы на 2-е полугодие 2019 года, когда можно подписаться со скидкой 5%. По теме здоровья издательский дом «Толока» предлагает вашему вниманию следующие новинки.

В СЕРИИ «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

«Школа самомассажа» (выйдет 20 августа)
«Ни Хао. Секреты традиционной китайской медицины» (выйдет 19 ноября)
Подписной индекс: **П2375** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

В СЕРИИ «НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

«50 рецептов целебных настоек и мазей» (выйдет 17 сентября)
«Меню для здоровой кожи» (выйдет 17 декабря)
Подписной индекс: **П2405** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
Кроме того, вы можете продлить подписку на ежемесячные наши издания:

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»

42965 (полугодовой), **46353** (для пенсионеров) Пресса России, **П1203** (полугодовой), **П1202** (для пенсионеров) «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»

19475 Пресса России, **П1200** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Медуница и сердцу, и желудку пригодится

В народной медицине это растение применяют для лечения различных заболеваний легких. Растение стимулирует функции желез внутренней секреции, повышает иммунитет, успешно лечит болезни мочевого пузыря и сердца, нервные заболевания, снимает головную боль и воспаление желудочно-кишечного тракта, почек, женских органов.

Настой. 2 ст.л. измельченной сухой травы залейте 1 ст. кипятка и дайте настояться до остывания. Пейте по 1/3 ст. три-четыре раза в день за полчаса до еды (можно с медом или сахаром) при заболеваниях легких, кишечника, воспалении кожи. Кроме того, этот же настой можно использовать для спринцеваний прямой кишки и влагалища.

Сок. Смешайте по 2 ст.л. сока из травы медуницы и водки. Принимайте по 20-40 капель (в зависимости от веса) три раза в день при лейкозе, анемии, заболеваниях легких и многих других воспалительных процессах.

Чай от диареи. 4 ч.л. сухой травы медуницы залейте 250 мл кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите. Пейте такой чай по 1 ст. трижды в день.

Противопоказания: *индивидуальная непереносимость, повышенная свертываемость крови, беременность и кормление грудью. При склонности к запорам не принимайте длительно.*

Надежда ЗАЙНУЛЛИНА,
травница, г. Муром

Мед из одуванчиков от изжоги и не только

Каждый сезон варю одуванчиковый мед. 350 свежих цветков вместе с зеленым цветоложем хорошенько промываю и заливаю 1 л холодной воды. Ставлю на огонь, довожу массу до кипения и варю на малом огне при закрытой крышке час. Отвар процеживаю, всыпаю 1 кг сахара, довожу до кипения и варю на малом огне еще час. За 15 минут до окончания варки выжимаю в кастрюлю сок одного лимона.

Читала, что каждому человеку нужно за год съесть 3 л такого меда — по 1 ч.л. три раза в день. Одуванчиковый мед обладает болеутоляющим, слабительным, смягчающим и противомикробным действиями. Его можно применять для лечения кашля, ангины, гриппа, колитов, дисбактериоза. Мед из одуванчиков омолаживает организм, чистит кровь, убирает шум в ушах, улучшает обмен веществ, снимает почечные, печеночные и желудочно-кишечные боли.

При изжоге развожу в стакане воды 3 ч.л. снадобья, выпиваю — и все проходит.

Внимание! *Детям до 19 лет одуванчиковый мед есть нельзя!*

Ксения ЕРЕМЕЕВА,
г. Челябинск

СТОЛ ЗАКАЗОВ

Уважаемые читатели! Если с помощью данной газеты вы все же не смогли утолить свой информационный голод относительно лечения **пиелонефрита и липомы,** обращайтесь непосредственно в редакцию. Вам вышлют подборку информации по любой указанной ниже болезни. Но эта услуга — по предоплате.

Стоимость подборки (включая пересылку):

ПИЕЛОНЕФРИТ — 38 р.,
ЖИРОВИКИ — 35 р.

Деньги переведите на почте обычным денежным переводом на адрес:

ООО «ИД «Толока». РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужной подборки, полные домашний адрес и ФИО.

Телефон для справок в Смоленске: 8-4812 64-75-65

Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Волшебный» «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Психология и Я», «Наша кухня», «Домашний», «Пестролистные растения в комнатном цветнике», «Делаем сами», «Цветок», «Живу с диабетом», «Тетя Соня», «Народный доктор», «Домашние цветы», «Кухонька Михалыча», «Целебные заготовки от «Народного доктора».

Если диарея у ребенка

Когда у моего годовалого сына случался понос, поила его отваром: 1 ч.л. льняного семени добавляла в полстакана кипятка и варила пять-семь минут. Затем настаивала до остывания. Давала пить ребенку в течение суток, немного подсластив медом. Через пару дней стул нормализовался.

Елена СИМОНОВА, г. Рогачев

Вылечил колено куриными лапками

Мы есть то, что мы едим. В этом я убедился на собственном опыте.

Несколько лет назад куриными хрящами (куриные лапки с когтями) вылечил правое колено.

Съедал ежедневно по четыре-пять сваренных куриных лапок натощак, запивая кипятком с хорошей порцией лимона. Лечился так полтора месяца. Для профилактики два-три раза в месяц ел холодец из лапок и куриных грудок. Пять лет не было обострений. Сейчас (мне за 60) начались проблемы с суставами — хрустят, но не болят. Снова взялся за проверенное «лекарство» и уже почувствовал облегчение. Неудача у некоторых лечившихся таким способом может быть связана с тем, что сначала нужно восстановить микрофлору кишечника, иначе не всасываются нужные компоненты.

Кстати, японские ученые утверждают, что сваренный на лапках бульон не только полезен для суставов, но и прекрасно понижает высокое давление. А в Китае куриные лапки вообще считаются деликатесом. Так что советую!

Виктор ГОЛУБЕВ,
г. Пенза,
vigol2007@mail.ru

Три способа снизить сахар в крови

ГОЛУБИКА БОЛОТНАЯ

3 ст.л. (с горкой) сухих молодых побегов и листьев заварить 1,5 ст. кипятка в термосе. Если нет термоса, то можно томить на малом огне пять минут и настоять до остывания. Пить по 1/3 ст. четыре раза в день.

ПОЧКИ СИРЕНИ

1 ст.л. сухих или свежих почек сирени залить 1 ст. кипятка. Принимать по 2 ст.л. три раза в день до еды.

СБОР «ТРОЙЧАТКА»

Измельченные сухие листья черники, створки фасоли и корень лопуха смешать в равных количествах. 3 ст.л. смеси залить 1,5 ст. воды, довести до кипения, томить пять минут, настоять в теплом месте два часа. Принимать по 3 ст.л. три раза в день.

Нина ВЛАДИМИРОВА,
фармацевт, травница,
г. Пермь

Мой рецепт

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) _____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) _____

Контактный телефон (с кодом) _____

Серия и номер паспорта _____

Кем и когда выдан _____

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду _____

ИНН, если он есть _____

Число, месяц, год рождения _____

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№ 5, 7 мая 2019 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21738 от 18.08.2005, выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **САНЧУК Т. И.**

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Адрес редакции:
Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.
www.toloka.com
E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
19475 «Пресса России»,
П1200 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель ООО «Толока в России»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
(8-4812) 64-75-47

Свободная цена.
Подписано в печать 26.04.2019 г. в 12.00

Тираж 30 200 экз.
отпечатан в ООО «Возрождение», РФ, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
(8-495) 662-92-18,
(8-903) 615-56-07.
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.
При начислении вознаграждения последнийпоследний рабочий день месяца публикации материала включаетсяв страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Издается с января 2006 г.
Выходит раз в месяц
Следующий номер выйдет 4 июня 2019 года

«КОВАРНАЯ ДРУЖБА» ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ С ДИАБЕТОМ

Сахарный диабет и избыточный вес все чаще называют эпидемиями 21 века. За лишними килограммами скрываются не только внешние недочеты фигуры, но и глобальные нарушения внутри организма. Почему избыточный вес так тесно связывают с сахарным диабетом?

Одной из причин этой взаимосвязи является тот факт, что лишние килограммы нарушают работу рецепторов к инсулину, они становятся «глухими» по отношению к нему, вследствие чего сахар накапливается в крови. Ученые называют это состояние инсулинорезистентностью. Чем больше лишних килограммов, тем более выражена инсулинорезистентность. Поэтому когда мы говорим о профилактике сахарного диабета, то имеем в виду профилактику избыточного веса, а если он уже есть, то его снижение.

Постоянно повышенный уровень сахара в крови негативно сказывается, прежде всего, на сосудах сердца, мозга, глаз, почек и конечностей. На сегодня доказано, что диабет не развивается от того, что человек ест много сладкого. Сладкое и мучное, употребляемое в избытке, приводит к увеличению массы тела, поэтому опосредованно может служить причиной возникновения сахарного диабета в будущем.

Набору лишних килограммов на талии способствуют не только погрешности в еде, но и нездоровый образа жизни, частые стрессы и переутомления, сидячая работа, отсутствие физической нагрузки. При избыточной массе тела и повышенном уровне сахара в крови специалисты в первую очередь рекомендуют пересмотреть меню:

- принимать пищу 3-5 раз в день небольшими порциями;
- готовить блюда на пару или отваривать;
- употреблять нежирные сорта мяса – например, курицу;
- не переедать.

Параллельно с изменением рациона питания специалисты советуют изменить образ жизни:

- увеличить физическую нагрузку;
- отказаться от вредных привычек;
- соблюдать режим сна и бодрствования.

В помощь тем, кто страдает от повышенного уровня сахара в крови, российские учёные разработали лекарственный препарат **Дибикор®**. Он способствует улучшению метаболических процессов в организме и нормализации уровня сахара в крови.

Ещё одним его неоспоримым преимуществом является то, что он помогает снижать уровень плохого холестерина, который зачастую идёт рука об руку с лишним весом и повышенным сахаром.

Дибикор® – сахар и холестерин под контролем!

РЕКЛАМА
Номер регистрационного удостоверения: ЛП-000264

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

БАНК ВОЗВРАЩАЕТ ПРОЦЕНТЫ ПО КРЕДИТУ

ЛЮДИ ВАЖНЕЕ

СТАВКА 0% ГОДОВЫХ

звонок по России бесплатный
8 800 100 19 06
www.sovcombank.ru

СОВКОМБАНК

Потребительский кредит «Супер плюс». Сумма 200 000 – 1 000 000 руб. Срок 18, 24, 36, 60 мес. Клиентам от 20 до 85 лет с совокупным доходом более 30 000 руб. по паспорту и второму документу, удостоверяющему личность. Ставка – 0% для участников акции «Все под 0!». Срок акции: 18.11.2018 – 31.12.2019. Условия Акции: наличие карты «Халва», оформление кредита в период Акции, подключение и соблюдение условий «Гарантия минимальной ставки» (стоимость услуги – 3,6 / 6,9% от суммы кредита), выполнение условий программы балльного кэшбэка (ежемесячное совершение 5-ти операций по карте «Халва» на общую сумму от 10 000 руб., отсутствие просрочки). Пересчет процентов при полном погашении задолженности, разница уплаченных и рассчитанных процентов возвращается на счет. Без Акции – 17,9% или 17,4% годовых (при доп. предоставлении 2-НДФЛ / справки о доходах по форме банка) при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% лимита кредитования; при несоблюдении – 22,9 и 22,4% годовых соответственно. Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. Условия по карте «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам и акциям. Клиентам 20-75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. При просрочке: неустойка на просроченную задолженность с 1 по 5 день – 0%, далее – 19% годовых, штраф за выход на просрочку 590 руб. / 590 руб.+ 1% / 590 руб.+ 2% от задолженности за 1 / 2 / 3 мес. и далее соответственно. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.